

УДК 379.85

Г.В. Кобеньок,
Київський університет імені Бориса Грінченка

ВПЛИВ ЕКОТУРИЗМУ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

*Кардинальна зміна поглядів молоді на своє здоров'я повинна ґрунтуватися на новій системі цінностей, яку потрібно розглядати, як сукупність переконань, що визначають внутрішні мотиви поведінки особистості. Туризм як вид активного відпочинку допомагає відновити і зміцнити сили, працездатність людини. В статті обговорюються особливості впливу екотуризму на процес формування позитивного ставлення молоді до власного здоров'я. **Ключові слова:** здоровий спосіб життя, молодіжний туризм, ціннісні орієнтації, спілкування з природою.*

Постановка проблеми. Протягом останніх десятиріч в Україні спостерігаються тривожні тенденції погіршення стану здоров'я молоді. Так, за даними соціальної статистики, відхилення у стані здоров'я спостерігається у майже 90 % студентів, серед них понад 50 % мають незадовільну фізичну підготовку [7, с. 47]. Результати щорічних оглядів студентів різних ВНЗ України впродовж останніх п'яти років свідчать про збільшення на 46% кількості студентської молоді, яка віднесена до спеціальних медичних груп [3; 4]. Дивлячись на такий стан речей достатньо несподіваним є той факт, що у системі цінностей молодих людей здоров'я посідає доволі високе місце. Згідно з результатами обстеження «Молодь України», для більшості молодих людей (близько 88%) здоров'я «дуже важливе» і для 11% – «скоріше важливе», тобто практично вся молодь високо ставить здоров'я на шкалі цінностей [8, с. 83]. Поясненням такому протиріччю може стати розуміння, що хоча значна частина молоді вважає здоров'я цінністю, проте піклуватися про нього вона не зовсім готова.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я стан системи охорони здоров'я визначає лише 10 % усього комплексу впливів на здоров'я людини, а решта 90 % обумовлюється: станом екології (20 %), спадковістю (20 %) і найбільше — способом життя (50 %). Спосіб життя формується під впливом соціального оточення людини та залежить від рівня, якості та стилю її життя [7, с. 8]. У переважній більшості молодих людей відсутнє сформоване бажання вести активний спосіб життя, вони не готові брати на себе відповідальність за збереження та зміцнення стану свого здоров'я. Запровадження

ідеології активного ставлення до здорового способу життя у молоді виступає одним з найважливіших завдань суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що проблема формування здорового образу життя молоді досить ретельно висвітлюється в багатьох наукових працях [1; 2; 6; 10; 11; 12]. Чисельні дослідження свідчать, що малорухливий спосіб помітно знижує вміст еритроцитів у крові, але збільшує хрупкість кісток та жирових відкладень в тканинах [1; 12].

Світова наука розглядає чотири складники здоров'я – фізичний, психічний (розумовий), соціальний (суспільний) і духовний. Усі ці складники невід'ємні один від одного, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини [2].

За останні десятиліття в Україні прийняті базові закони та державні програми, що регламентують і визначають зміст державної політики з питань зміцнення та розвитку здоров'я дітей та молоді. Серед них є такі, як Міжгалузева комплексна програма "Здоров'я нації" на 2002-2011 роки, Державна програма „Репродуктивне здоров'я нації" на період до 2015 р. А в Національній доктрині розвитку освіти пропаганда здорового способу життя визнається як один із пріоритетних напрямків державної політики щодо розвитку освіти [6].

Результати дослідження. Ціннісні орієнтації молоді формуються в процесі виховання і навчання, який має бути системним і сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей підлітків. Заохочування до здорового способу життя ґрунтується на превентивних програмах, що незрівнянно вигідніші, ніж програми боротьби з наслідками погіршення здоров'я. Дієвим засобом, що забезпечує підліткам можливість формувати культуру збереження власного здоров'я виступає туризм. Туризм – одна з найпопулярніших форм активного відпочинку, яка поєднується з активним пізнанням навколишнього світу. Оздоровча функція екологічного туризму спрямована на використання природних об'єктів з метою позитивного впливу на організм людини.

Люди з незапам'ятних часів знали, що сонячне світло, чиста вода і свіже повітря – це і цілителі, і надійні союзники у боротьбі з хворобами. Після перебування у лісі, на річці у людини непомітно зникає підвищена збудливість, поліпшується сон, з'являються бадьорість і життєрадісний настрій. Під впливом сонячного опромінення підвищується тонус центральної нервової системи, поліпшується обмін речовин і склад крові, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції. „Споживчий кошик" туризму складають: емоційні переживання; корисна інформація; укріплення здоров'я;

фізичний розвиток; яскраві враження; різного роду вміння й навички [5, с. 20]. Оздоровчий ефект туризму в місця мальовничої природи диференціюється на лікувальний (відомий ще з давніх часів) і профілактичний (характерний для більшості сучасних видів відпочинку і туризму).

Види туризму: походи та подорожі, піші і транспортні екскурсії, заняття в гуртках, секціях, клубах, туристські зleti, збори, різні види туристських змагань, туристичні табори тощо. Крім таких традиційних форм, як спортивний і краєзнавчий туризм, у сучасної молоді все більшої популярності набуває так званий екотуризм. Екотуризм – туризм у відносно непорушених природних територіях, специфічна форма діяльності людей, які у спілкуванні з природою вибудовують свої відносини з нею на основі взаємної вигоди, щоб людина отримала від такого спілкування певний фізичний, інтелектуальний та емоційний запас міцності і природа при цьому не постраждала. Спілкування з живою природою дозволяє мешканцям великих міст зменшити ризик стресів та захворювань нервової системи.

Серед видів туризму, які найбільш позитивно сприяють оздоровленню молоді можна виділити: пішохідний, лижний, велосипедний, водний. При ходьбі активно працюють велика група м'язів, відбувається своєрідний масаж внутрішніх органів. Піший та велосипедний туризм розвивають силу ніг, у лижників – силу рук та правильне дихання. Молодіжний туризм найчастіше не потребує спеціальної підготовки і спорядження, достатньо мати спортивний одяг, рюкзак і бажання отримати нові враження і укріплити власний організм.

Серед шкільної та студентської молоді найбільш поширені одноденні та багатоденні походи у природу. До позитивних рис екотуризму, що сприяють оздоровленню молоді людини можна віднести:

1. Фізичне навантаження – подорож на свіжому повітрі, в лісі, в горах сприяє руховій активності і фізичному загартуванню. Під час туристського походу доводиться долати значні відстані, і тому, запас міцності і особиста безпека туриста значною мірою залежать від його фізичної підготовки. Тривалі дозовані фізичні навантаження сприяють розвитку витривалості, сили, спритності, стабілізують і укріплюють функціональні системи організму. Участь у поході допомагає виробленню витривалості, сили, спритності, швидкості тощо. Максимальний оздоровчий ефект від походу може бути досягнутий, за умови, що характер і міра фізичного навантаження відповідатиме стану здоров'я, віковим та індивідуальним особливостям туриста.

2. Психоемоційний вплив – споглядання краси природного ландшафту, різнобарв'я рослин і різноманіття тварин стимулює життєвий тонус і заспокоює нервову систему, позитивно впливає на фізичний і емоційний стан людини. Естетично приваблива форма природного оточення збуджує певне відношення до нього, що супроводжується сильними позитивними переживаннями і створюють відчуття бадьорості, бажання і потребу діяти. Саме в підлітковому віці, коли особистість перебуває в складному психологічному стані, спостереження життя дикої природи дозволяє поліпшити свій емоційний стан, зняти психологічне напруження і має досить велике значення на формування способу життя та світогляду взагалі.

3. Масовість і доступність – для студентської молоді, яка зазвичай вже має певний досвід походів і подорожей, більш типова самостійна організація походів. Маршрут походу, його тривалість, темп і фізичні навантаження кожен колектив визначає, виходячи з власних інтересів і можливостей. Особливо приваблива риса молодіжного екологічного туризму – це відносно невеликі матеріальні витрати, що також робить більш доступною участь студентської молоді у туристичних походах і надає можливість розширити коло його учасників.

4. Вміння цілеспрямовано використовувати вільний час – особливою проблемою для багатьох студентів є неефективне використання вільного часу. У значній частини молоді простежується орієнтація на пасивні види діяльності і нехтування фізичною культурою та спортом. Але саме в молоді роки у людини виробляється індивідуальний стиль проведення дозвілля і відпочинку, накопичується перший досвід організації вільного часу, виникає прихильність до тих чи інших занять. Для молоді туризм – це форма активного відпочинку, яка робить дозвілля цікавим, різноманітним і пізнавальним. Таке проведення вільного часу впливає на визначення особистого стилю життя у майбутньому, залучає до певних життєвих цінностей і формує позитивне ставлення до власного здоров'я.

Висновки. Запровадженню ідеології здорового способу життя у молодіжному середовищі сприятимуть зміни у пріоритетах та ціннісній орієнтації молоді. Живе спілкування з природою важливе для сприйняття життєвих цінностей, сприяє формуванню особистісно-ціннісного ставлення до життя і власного здоров'я, стимулює потребу у постійному спілкуванні з довкіллям, розвиває позитивні погляди на формування здорового способу життя на основі загальнолюдських моральних цінностей.

В процесі здобуття здоров'я і формування стійких навичок здорового способу життя та реалізації його принципів у повсякденному

житті молода людина не повинна бути пасивним об'єктом. Різноманітність форм молодіжного туризму і його доступність, масовий розвиток в останній час роблять цю форму оздоровчої роботи серед молоді все більш перспективною. При правильній організації мандрівка в природу зміцнює здоров'я молодої людини, загартовує організм, розвиває силу, спритність, витривалість, сприяє підвищенню працездатності.

ДЖЕРЕЛА:

1. Бароненко В.А., Рапопорт В.А. Здоровье и физическая культура студента: ученик. – М.: Альфа. – 2003. – 352 с.
2. Герасимович Я. Формування здорового способу життя молоді // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – т. 1. – С.28-32.
3. Грибан Г., Кутик Т. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №7. – С. 130-132.
4. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції. – Одеса. – 2012. – С. 65-68.
5. Куликов В.М. Школьный туризм. Концепция с критическими оценками современного состояния (28 тезисов) // Вестник детско-юношеского туризма в России. – 1997. – № 3 (23). – С. 16-24.
6. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: монографія / О. О. Малімон. – Луцьк, 2009. – 159 с.
7. Молодь за здоровий спосіб життя. Щорічна доповідь президенту України, Верховній Раді України, Кабінету міністрів України про становище молоді в Україні // Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. – 2010. – 155 с.
8. Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти / За ред. Е.М.Лібанової. – К.: Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М.В.Птухи НАН України, 2010. – 248 с.
9. Преображенская О.Н. Теоретические основы исследования культуры здоровья // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 87-90.
10. Про Національну доктрину розвитку освіти [Електронний ресурс]: Указ президента України, 17 квітня 2002 р. №347/2002. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
11. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я / Під ред. Вороненка Ю. В., Москаленка В. Ф. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – С. 23-43.
12. Хравовченко В.В. Экологический туризм // Учеб.-метод пособие. – М : Издательство Финансы и статистика. – 2004. – 208 с.

ВЛИЯНИЕ ЭКОТУРИЗМА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. Кардинальное изменение взглядов молодежи на свое здоровье

должна основываться на новой системе ценностей, которую нужно рассматривать как совокупность убеждений, определяющих внутренние мотивы поведения личности. Туризм как вид активного отдыха помогает восстановить и укрепить силы, трудоспособность человека. В статье обсуждаются особенности влияния екотуризма на процесс формирования позитивного отношения молодежи к собственному здоровью. **Ключевые слова:** здоровый образ жизни, молодежный туризм, ценностные ориентации, общение с природой.

*THE INFLUENCE OF ECOTOURISM UPON THE VALUE ORIENTATION TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENT YOUTH. Fundamental changes in the attitudes of youth health should be based on a new system of values, which should be viewed as a set of beliefs that define the internal motives of the individual. Tourism how to view active recreation pomohaet restore and forces of the ukrepyt, trudosposobnost man. The article discusses the peculiarities of the influence of ecotourism upon the formation of positive attitudes of young people towards their own health. **Key words:** healthy lifestyle, youth tourism, life values, communication with nature.*

УДК 378.016: 613

Н.І. Коцур, Л.П. Товкун,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

У статті висвітлюється питання підготовки майбутніх педагогів до впровадження здоров'язберігальних технологій в освітніх закладах, розкрито компоненти здоров'язбереження та найбільш поширені для збереження здоров'я школярів педагогічні технології. **Ключові слова:** педагог, здоров'я, школяр, здоров'язберігальні технології, освітній заклад, розумова працездатність.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я учнівської і студентської молоді постійно зростає. У сучасних умовах інформатизації суспільства на здоров'я молоді впливає низка чинників, дія яких раніше була значно меншою, особливо це помітно у підлітковому та юнацькому віці. Йдеться, зокрема, про зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційне перевантаження, стрімке поширення серед молоді шкідливих звичок. Причини зростання захворюваності учнів і студентів також пов'язують